

Anmeldung für das Thema

Mir tut doch schon alles weh...
mit Erkrankung und Behinderung in
der **Seniorenturngruppe sicher
umgehen**
am **5. April 2016**

Senden Sie bitte Ihre Anmeldung an die
Arbeitsgemeinschaft der Freien
Wohlfahrtspflege Hamburg e.V.

**Fortbildungs- und
Servicestelle für Seniorentreffs**

Martina Pahlke

Burchardstr. 19, 20095 Hamburg,

Tel.: 23 686 555, Fax: 230 930

E-Mail:

Name	
Vorname	
Institution	
Adresse	
Tel.	
E-Mail	
Fax	
Datum	
Unterschrift	

Anmeldeschluss:

Dienstag, der 29. März 2016

Die Anmeldungen werden in der Reihen-
folge ihres Eingangs berücksichtigt. Die
Plätze in der Fortbildung sind begrenzt.

Nach dem Anmeldeschluss erhalten Sie
eine Anmeldebestätigung.

Wegbeschreibung:

Die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohl-
fahrtspflege erreichen Sie mit allen U- und S-
Bahnen bis Hauptbahnhof, mit der U3 bis
Mönckebergstr. oder der U1 bis Steinstr. oder
Meißberg. Die Hausnr. 19 befindet sich zwi-
schen der Straße Kattrepel (ZEIT-Gebäude)
und der HASPA am Burchardplatz.

www.agfw-hamburg.de

Die Arbeitsgemeinschaft der Freien
Wohlfahrtspflege Hamburg e.V.

**Fortbildungs- und Servicestelle
für Seniorentreffs**



bietet folgende Fortbildung an:

Dienstag |05.04.| 2016

10 - 14 Uhr

Mir tut doch schon alles weh...
mit Erkrankung und Behinderung in der
Seniorenturngruppe sicher umgehen

**Ort |Arbeitsgemeinschaft der Freien
Wohlfahrtspflege Hamburg e.V.**

Burchardstr.19 |

20095 Hamburg

Diese Veranstaltung richtet sich an alle
Hamburger Seniorentreff-Leitungen
und ihre Mitarbeiter.



Inhalte der Veranstaltung

Mir tut doch schon alles weh...

mit Erkrankung und Behinderung in der Seniorenturngruppe sicher umgehen.

In unseren Seniorenturngruppen kommen die verschiedensten Krankheitsgeschichten zusammen. Manchmal ist es als Übungsleiterin gar nicht leicht zu unterscheiden, wann die Teilnehmer eher Ansporn brauchen, um von der Bewegung langfristig profitieren zu können und wann eine Übung wirklich eine Gefahr darstellt. Diese Fortbildung vermittelt Kenntnisse über die typischen Erkrankungen, welche Bewegungen bei welchen Erkrankungen sinnvoll und welche kontraindiziert sind.

Michelle Laise Steiner, Pädagogin, Yoga-Lehrerin und Autorin von u.a. „Yoga auf und mit dem Stuhl“, wird Ihren Fragen Raum geben, die in der Turngruppe bisher zu Unsicherheit geführt haben.

Sonstige Angebote

Wir üben zudem eine simple und sichere Dehnsequenz, die dem Yoga entnommen ist.

Wir erfahren zusammen, wie Entspannung sich positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt, wie Entspannung zustande kommt und wie Sie eine Entspannungseinheit am Ende Ihrer Turnstunde gestalten können.

Außerdem bekommt jede/r Teilnehmer/in ein Hand-Out mit verschiedenen Entspannungsmethoden, Illustrationen von ausgewählten Dehn- und Kräftigungsübungen im Sitzen und eine Liste mit Kontraindikationen der typischen Erkrankungen.



Ablauf der Veranstaltung

Beginn:

10.00 Uhr

Ende:

14.00 Uhr

Wie immer gibt es Getränke und Knabbereien.

Referentin:

Michelle Laise Steiner

